

**Нормативы по специализации
(греко-римская, вольная борьба)
Очное форма обучения**

№	А. Специальные упражнения	БАЛЛЫ	До 55 кг	До 66 кг	До 74 кг	До 84 кг	Свыше 90 кг
1	Выполнение упражнения «Перевероты с моста» И.п.-упор головой в ковер, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (10 раз за нормативное время)	45 (20 уск)	20 сек.	21.сек.	22.сек.	23 сек.	24.сек.
		40 (15 уск)	21 сек.	22.сек.	23 сек.	24.сек.	25 сек.
		35 (10 уск)	22 сек.	23 сек.	24.сек.	25 сек.	26 сек.
		30 (5 уск)	23 сек.	24.сек.	25 сек.	26 сек.	27.сек.
		25	24 сек.	25 сек.	26 сек.	27.сек.	28.сек.
		20	25 сек.	26 сек.	27.сек.	28.сек.	29.сек.
		15	26 сек.	27.сек.	28.сек.	29.сек.	30.сек.
		10	27 сек.	28.сек.	29.сек.	30.сек.	31.сек.
2	Выполнение упражнения «Забегаия на мосту». И.п.-мост, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (по 5 раз в каждую сторону)	5	28 сек.	29 сек.	30 сек.	31 сек.	32 сек.
		45 (20 уск)	28 сек.	29 сек.	30 сек.	31 сек.	32 сек.
		40 (15 уск)	29 сек.	30 сек.	31 сек.	32 сек.	33 сек.
		35 (10 уск)	30 сек.	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.
		30 (5 уск)	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.
		25	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.
		20	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.
		15	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.
3	Выполнение упражнения «Броски маникена» прогибом (10 раз в сек)	10	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.
		5	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.	40 сек.
		45 (20 уск)	30 сек.	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.
		40 (15 уск)	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.
		35 (10 уск)	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.
		30 (5 уск)	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.
		25	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.
		20	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.
		15	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.	40 сек.
		10	37 сек.	38 сек.	39 сек.	40 сек.	41 сек.
		5	38 сек.	39 сек.	40 сек.	41 сек.	42 сек.

ПРИМЕЧАНИЕ: в упражнениях № 3 вес маникена -24 кг для всех весовых категорий до 66 кг.
28 кг для всех весовых категорий до 84 кг.
32 кг для всех весовых категорий свыше 90 кг.

Б. Техника

Б. Техника вольной и греко-римской борьбы		45 (20 уск) баллов	40 (15 уск) баллов	35 (10 уск) баллов	30 (5 уск) баллов	25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов
А)	Перевороты: скручиванием, переходом, перекатом, Разгибанием (только для вольной борьбы), накатом, прогибом.	Выполнение приёма без ошибок	Выполнение приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах.	Выполнение приема только из одного захвата в движении	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнение приема когда партнер в удобном положении	Выполнение приёма некачественно	Выполнение приёма с ошибкой	Выполнение приёма с несколькими ошибками
Б)	Броски: наклоном (только для вольной борьбы), накатом прогибом, через спину.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
В)	В стойке: переводы рывком, нырком, выседом (только для вольной борьбы), вращением.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Г)	Броски: накатом, через плечи («мельница»), с поворотом спины, через спину, прогибом.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Д)	Сваливание: сбиванием, скручиванием.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Е)	Комбинации: из основных приемов в стойке.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-

ПРИМЕЧАНИЕ: Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводятся как среднее арифметическое из двух оценок (за разделы А, Б).



**Нормативы по специализации
(греко-римская, вольная борьба)
Очное форма обучения**

№	А. Специальные упражнения	БАЛЛЫ	До 55 кг	До 66 кг	До 74 кг	До 84 кг	Свыше 90 кг
1	Выполнение упражнения «Перевороты с моста» И.п.-упор головой в ковер, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (10 раз за нормативное время)	45 (20 уск)	20 сек.	21.сек.	22.сек.	23 сек.	24.сек.
		40 (15 уск)	21 сек.	22.сек.	23 сек.	24.сек.	25 сек.
		35 (10 уск)	22 сек.	23 сек.	24.сек.	25 сек.	26 сек.
		30 (5 уск)	23 сек.	24.сек.	25 сек.	26 сек.	27.сек.
		25	24 сек.	25 сек.	26 сек.	27.сек.	28.сек.
		20	25 сек.	26 сек.	27.сек.	28.сек.	29.сек.
		15	26 сек.	27.сек.	28.сек.	29.сек.	30.сек.
2	Выполнение упражнения «Забегания на мосту». И.п.-мост, руки соединены в «крючок» предплечья касаются ковра. (по 5 раз в каждую сторону)	10	27 сек.	28.сек.	29.сек.	30.сек.	31.сек.
		5	28 сек.	29.сек.	30.сек.	31.сек.	32.сек.
		45 (20 уск)	28 сек.	29 сек.	30 сек.	31 сек.	32 сек.
		40 (15 уск)	29 сек.	30 сек.	31 сек.	32 сек.	33 сек.
		35 (10 уск)	30 сек.	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.
		30 (5 уск)	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.
		25	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.
3	Выполнение упражнения «Броски манекена» прогибом (10 раз в сек)	20	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.
		15	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.
		10	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.
		5	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.	40 сек.
		45 (20 уск)	30 сек.	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.
		40 (15 уск)	31 сек.	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.
		35 (10 уск)	32 сек.	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.
		30 (5 уск)	33 сек.	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.
		25	34 сек.	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.
		20	35 сек.	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.
		15	36 сек.	37 сек.	38 сек.	39 сек.	40 сек.
		10	37 сек.	38 сек.	39 сек.	40 сек.	41 сек.
		5	38 сек.	39 сек.	40 сек.	41 сек.	42 сек.

ПРИМЕЧАНИЕ: в упражнениях № 3 вес манекена -24 кг для всех весовых категорий до 66 кг.
28 кг для всех весовых категорий до 84 кг.
32 кг для всех весовых категорий свыше 90 кг.

Б. Техника

Б. Техника вольной и греко-римской борьбы		45 (20 уск) баллов	40 (15 уск) баллов	35 (10 уск) баллов	30 (5 уск) баллов	25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов
А)	Перевороты: скручиванием, переходом, перекатом, Разгибанием (только для вольной борьбы), накатом, прогибом.	Выполнение приёма без ошибок	Выполнение приема в различных ситуациях	Выполнение приема в статическом положении противника из различных захватах.	Выполнение приема только из одного захвата в движении	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнение приема когда партнер в удобном положении	Выполнение приёма некачественно	Выполнение приема с ошибкой	Выполнение приема с несколькими ошибками
Б)	Броски: наклоном (только для вольной борьбы), накатом прогибом, через спину.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
В)	В стойке: переводы рывком, нырком, выседом (только для вольной борьбы), вращением.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Г)	Броски: накатом, через плечи («мельница»), с поворотом спины, через спину, прогибом.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Д)	Сваливание: сбиванием, скручиванием.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
Е)	Комбинации: из основных приемов в стойке.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-

ПРИМЕЧАНИЕ: Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводятся как среднее арифметическое из двух оценок (за разделы А, Б).



Нормативы по специализации
(борьба самбо, дзюдо, қазақ күресі)

Очное форма обучения

№	А. Специальные упражнения	45 (20 уск) баллов	40 (15 уск) баллов	35 (10 уск) баллов	30 (5 уск) баллов	25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов
1	Мост, руки соединены в «крючок» - предплечья касаются ковра. Забегания на мосту. (3 раза в каждую сторону)	Забегание в обе стороны в одном темпе, не остана вливаясь при переходах из упора головой в ковер на мосту и с моста в упор в максимальном темпе	Неплавный переход из упора на мост и с моста в упор, смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 45 градусов	Выполнение только водну сторону, мелкие шаги, смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 90 градусов.	Смещение головы и предплечий от первоначального положения более 90 градусов. В положении в упоре головой в ковер руки касаются ковра	Смещение головы более 180 градусов	Смещение головы более 225 градусов	Смещение головы более 270 градусов	Смещение головы более 305 градусов	Смещение головы более 360 градусов
2	Самостраховка. Падения на спину кувирком в воздухе. (3 попытки)	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками, хорошая группировка.	Недостаточна высокий полет, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар спиной о ковер.	Плохая группировка.	Плохая амортизация.	Руки касаются ковра после туловища.	Падение на живот	Падение на бок	Падение без амортизации и группировки
3	Падение на спину.	Мягкое приземление, высокий полет, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление, падение на таз, касание головой	Падение на руки согнутые в локтях.	Плохая амортизация.	Руки касаются ковра после туловища	Падение на таз	Падение на бок	Падение без амортизации и на таз
4	Падение на руки прыжком (3 попытки)	Высокий полет, мягкое приземление.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление,	касание подбородком	Преждевременное касание ногами	Падение на живот.	Падение на бедра	Падение на бок	Руки не амортизируют
5	Падение на бок (3 попытки)	Мягкий перека, четкий хлопок руками, правильная группировка.	Преждевременный или запоздалый хлопок.	Неплавный перека	не четкий хлопок	ошибки при группировке.	Хлопок рукой согнутой в локте	касание головой ковра	плохая группировка	Падение без группировки.

Б. Техника борьбы самбо, дзюдо, казак күресі.

№	Б. Техника борьбы самбо, дзюдо	45 (20 уск) баллов	40 (15 уск) баллов	35 (10 уск) баллов	30 (5 уск) баллов	25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов
1	В стойке: Броски: скручиванием (выведение из равновесия); наклоном (захватом ног); поворотом (мельница), подворотом (бедро); прогибом.	Выполнение приёма без ошибок .	Выполнение приемов в различных ситуациях в движении .	Выполнение приема в статическом положении противника при различных захватах .	Выполнение приема только из одного захвата в движении .	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнение приема когда партнер в удобном положении	Выполнение приёма некачественно	Выполнение приёма с ошибкой	Выполнение приёма с несколькими ошибками
2	Броски с действием ног: подножки-передние и задние; подсечки. зацепы и др.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
3	В партере. Удержания: сбоку, верхом, поперек. со стороны головы, ног (только для самбо)	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
4	Болевые приемы: узлом руки, рычагом локтя, рычагом (разгибанием) колена (только для самбо), ущемление ахиллова сухожилия (для самбо).	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-
5	ДЗЮДО. Удушения: предплечьем, отворотом.	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-	-«-

ПРИМЕЧАНИЕ: Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводятся как среднее арифметические из двух оценок (за разделы А., Б).

«Утверждаю»
Зав.Кафедрой борьбы в НВС
Конакбаев Б.М.
« ____ » « ____ » 2021 г.

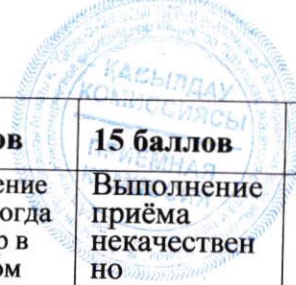


Нормативы по специализации
(борьба самбо, дзюдо, казак куресі)

Очное форма обучения

№	А. Специальные упражнения	45 (20 уск) баллов	40 (15 уск) баллов	35 (10 уск) баллов	30 (5 уск) баллов	25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов
1	Мост, руки соединены в «крючок» - предплечья касаются ковра. Забегания на мосту. (3 раза в каждую сторону)	Забегание в обе стороны в одном темпе, неостанавливаясь при переходах из упора головой в ковер на мосту и с моста в упор в максимальном темпе	Неплавный переход из упора на мост и с моста в упор, смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 45 градусов	Выполнение только водную сторону, мелкие шаги, смещение головы и предплечий из первоначального положения более чем на 90 градусов.	Смещение головы и предплечий от первоначального положения более 90 градусов. В положении в упоре головой в ковер руки касаются ковра	Смещение головы более 180 градусов	Смещение головы более 225 градусов	Смещение головы более 270 градусов	Смещение головы более 305 градусов	Смещение головы более 360 градусов
2	Самостраховка. Падения на спину кувырком в воздухе. (3 попытки)	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками, хорошая группировка.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар спиной о ковер.	Плохая группировка.	Плохая амортизация.	Руки касаются ковра после туловища.	Падение на живот	Падение на бок	Падение без амортизации и группировки
3	Падение на спину.	Мягкое приземление, высокий полет, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление, падение на таз, касание головой	Падение на руки согнутые в локтях.	Плохая амортизация.	Руки касаются ковра после туловища	Падение на таз	Падение на бок	Падение без амортизации и на таз
4	Падение на руки прыжком (3 попытки)	Высокий полет, мягкое приземление.	Недостаточно высокий полет.	Жесткое приземление,	касание подбородком	Преждевременное касание ногами	Падение на живот.	Падение на бедра	Падение на бок	Руки не амортизируют
5	Падение на бок (3 попытки)	Мягкий перекаат, четкий хлопок руками, правильная группировка.	Преждевременный или запоздалый хлопок.	Неплавный перекаат	не четкий хлопок	ошибки при группировке.	Хлопок рукой согнутой в локте	касание головой ковра	плохая группировка	Падение без группировки.

Б. Техника борьбы самбо, дзюдо, казак күресі.



№	Б. Техника борьбы самбо, дзюдо	45 (20 уск) баллов	40 (15 уск) баллов	35 (10 уск) баллов	30 (5 уск) баллов	25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов
1	В стойке: Броски: скручиванием (выведение из равновесия); наклоном (захватом ног); поворотом (мельница), подворотом (бедро); прогибом.	Выполнение приёма без ошибок .	Выполнение приемов в различных ситуациях в движении .	Выполнение приема в статическом положении противника при различных захватах .	Выполнение приема только из одного захвата в движении .	Выполнение приема из одного захвата в статическом положении противника	Выполнение приема когда партнер в удобном положении	Выполнение приёма некачественно	Выполнение приема с ошибкой	Выполнение приема с несколькими ошибками
2	Броски с действием ног: подножки-передние и задние; подсечки. зацепы и др.	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»
3	В партере. Удержания: сбоку, верхом, поперек. со стороны головы, ног (только для самбо)	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»
4	Болевые приемы: узлом руки, рычагом локтя, рычагом (разгибанием) колена (только для самбо), ущемление ахиллова сухожилия (для самбо).	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»
5	ДЗЮДО. Удушения: предплечьем, отворотом.	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»	-«-»

ПРИМЕЧАНИЕ: Баллы за вступительные экзамены по избранному виду спорта выводятся как среднее арифметическое из двух оценок (за разделы А., Б).

«Утверждаю»
Зав.Кафедрой борьбы и НВС
Конакбаев Б.М.
«___» «___» 2023 г.



Нормативы по общей физической подготовке
(борьба греко-римская, вольная, самбо, дзюдо, казак куресі)
Очная форма обучения

№	УПРАЖНЕНИЕ	БАЛЛЫ	до 55 кг	до 66 кг	до 74 кг	до 84 кг	свыше 90 кг
1	Приседание со штангой на плечах, равной собственному весу (кол.раз)	45	25	24	23	22	21
		40	24	23	22	21	20
		35	23	22	21	20	19
		30	22	21	20	19	18
		25	21	20	19	18	17
		20	20	19	18	17	16
		15	19	18	17	16	15
		10	18	17	16	15	14
2	Лазание по канату 4 м (сек)	5	17	16	15	14	13
		45	5	6	7	8	9
		40	6	7	8	9	10
		35	7	8	9	10	11
		30	8	9	10	11	12
		25	9	10	11	12	13
		20	10	11	12	13	14
		15	11	12	13	14	15
3	Упражнение угла 90 градусов в висе (сек)	10	12	13	14	15	16
		5	13	14	15	16	17
		45	30	29	28	27	26
		40	29	28	27	26	25
		35	28	27	26	25	24
		30	27	26	25	24	23
		25	26	25	24	23	22
		20	25	24	23	22	21
4	Бег 30 м. с высокого старта (сек)	15	24	23	22	21	20
		10	23	22	21	20	19
		5	22	21	20	19	18
		45	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0
		40	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1
		35	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2
		30	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
		25	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
		20	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5
		15	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
		10	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
		5	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8



Нормативы по общей физической подготовке
(борьба греко-римская, вольная, самбо, дзюдо, казак куресі)
Очная форма обучения

№	УПРАЖНЕНИЕ	БАЛЛЫ	до 55 кг	до 66 кг	до 74 кг	до 84 кг	свыше 90 кг
1	Приседание со штангой на плечах, равной собственному весу (кол.раз)	45	25	24	23	22	21
		40	24	23	22	21	20
		35	23	22	21	20	19
		30	22	21	20	19	18
		25	21	20	19	18	17
		20	20	19	18	17	16
		15	19	18	17	16	15
		10	18	17	16	15	14
2	Лазание по канату 4 м (сек)	5	17	16	15	14	13
		45	5	6	7	8	9
		40	6	7	8	9	10
		35	7	8	9	10	11
		30	8	9	10	11	12
		25	9	10	11	12	13
		20	10	11	12	13	14
		15	11	12	13	14	15
3	Упражнение угла 90 градусов в висе (сек)	10	12	13	14	15	16
		5	13	14	15	16	17
		45	30	29	28	27	26
		40	29	28	27	26	25
		35	28	27	26	25	24
		30	27	26	25	24	23
		25	26	25	24	23	22
		20	25	24	23	22	21
4	Бег 30 м. с высокого старта (сек)	15	24	23	22	21	20
		10	23	22	21	20	19
		5	22	21	20	19	18
		45	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0
		40	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1
		35	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2
		30	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
		25	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
		20	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5
		15	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
		10	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
		5	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8